HABILIDADES E COMPETÊNCIAS

PARA INGRESSO E PERMANÊNCIA NO MERCADO DE TRABALHO

Autora:
Jamile Mariano Macedo

Ilustrações:
Gabriela Cavalcante Oliveira
Iasmin Moreira Linhares

Atena Editora
Ano 2024

HABILIDADES E COMPETÊNCIAS

PARA INGRESSO E PERMANÊNCIA NO MERCADO DE TRABALHO

Autora:
Jamile Mariano Macedo

Ilustrações:
Gabriela Cavalcante Oliveira
Iasmin Moreira Linhares

Atena Editora
Ano 2024

Habilidades e competências para o ingresso e permanência no mercado de trabalho

Diagramação: Aline Raposo Pereira
Ilustração: Gabriela Cavalcanti Oliveira
Iasmin Moreira Linhares
Autora: Jamile Mariano Macedo

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

M141 Macedo, Jamile Mariano
Habilidades e competências para o ingresso e permanência no mercado de trabalho / Jamile Mariano Macedo. – Ponta Grossa - PR: Atena, 2024.

Formato: PDF
Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader
Modo de acesso: World Wide Web
Inclui bibliografia
ISBN 978-65-258-2695-0
DOI: https://doi.org/10.22533/at.ed.950242008

1. Estágio. 2. Mercado de Trabalho. 3. Competência. I. Macedo, Jamile Mariano. II. Título.

CDD 331.25

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

Atena Editora
Ponta Grossa – Paraná – Brasil
Telefone: +55 (42) 3323-5493
www.atenaeditora.com.br
contato@atenaeditora.com.br

DECLARAÇÃO DA AUTORA

A autora desta obra: 1. Atesta não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao conteúdo publicado; 2. Declara que participou ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certifica que o texto publicado está completamente isento de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirma a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhece ter informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autoriza a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.

DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código Penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access, desta forma* não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *e-commerce,* ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.

AGRADECIMENTOS

Este livro é o resultado de anos de experiências enriquecedoras que vivi enquanto docente na Rede Federal. As vivências acumuladas neste percurso não apenas moldaram meu caráter pessoal e profissional, mas também aprofundaram minha compreensão sobre as complexidades enfrentadas por jovens em busca de emprego. Além disso, permitiram-me observar de perto as angústias e preocupações de meus alunos, bem como as valiosas considerações dos servidores e das empresas parceiras.

Sinto-me profundamente grata a todos que contribuíram para o amadurecimento e a concretização deste projeto. Um agradecimento especial a Roseni, Gabriela e Iasmin, cujo apoio e insight foram indispensáveis. A jornada até aqui foi desafiadora, mas extremamente gratificante, graças ao suporte e à colaboração de cada um de vocês.

Além disso, nutro a esperança de que este material possa servir como uma valiosa ferramenta de apoio na trajetória de outros jovens, inspirando-os e orientando-os em seus próprios caminhos profissionais e pessoais. Que as experiências e conhecimentos compartilhados neste livro iluminem novas possibilidades e abram portas para oportunidades enriquecedoras.

SUMÁRIO



DRIBLANDO
A FALTA DE EXPERIÊNCIA

Tem sido cada vez maior o desafio para acessar um posto no mercado de trabalho. Esse meio está cada vez mais competitivo, exigindo que os candidatos, inclusive os iniciantes, apresentem uma série de experiências e habilidades, o que dificulta sobremaneira o acesso do público mais jovem nesse meio.

Todo profissional começou sua carreira de algum jeito, em algum lugar. Essa a primeira informação que você deve manter em mente se quiser trabalhar em alguma área em que ainda não tem nenhuma experiência. Em seguida, faça uma lista do que é preciso para trabalhar na sua área de interesse.

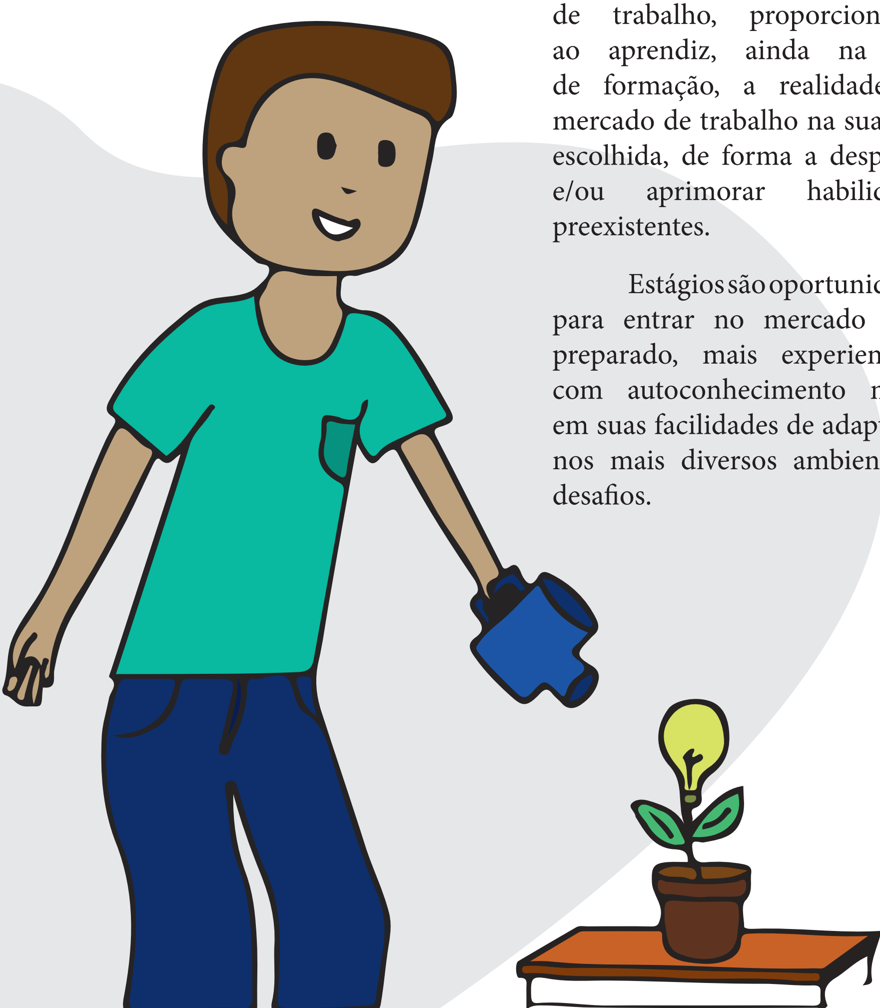
Considerando esse cenário, você verá nas próximas páginas, dicas e estratégias sobre como garantir sua primeira oportunidade no mercado de trabalho, baseado nas principais tendências do mercado, segundo empresas especializadas na área. Vamos lá?

1º PASSO:

O ESTÁGIO

O seu primeiro contato com o mercado de trabalho poderá ser através do estágio. O estágio é uma excelente oportunidade de pôr em prática seu aprendizado e assimilar novas habilidades com diferentes funções e profissionais. Esse processo é muito importante, por agregar o ensino e o mercado de trabalho, proporcionando ao aprendiz, ainda na fase de formação, a realidade do mercado de trabalho na sua área escolhida, de forma a despertar e/ou aprimorar habilidades preexistentes.

Estágios são oportunidades para entrar no mercado mais preparado, mais experiente e com autoconhecimento maior em suas facilidades de adaptação nos mais diversos ambientes e desafios.



Um pouco de história:

A palavra estágio, pelo que se tem notícia, foi citada pela primeira vez em escritos do ano de 1080, grafado no latim medieval como *stagium*, que significava "residência" ou "local para morar". Essa definição faz menção à prática nos primórdios da era medieval, onde era caracterizada pelo acompanhamento de um aprendiz com seu mestre, com o intuito de aprender determinado ofício (ESTÁGIO, 2001, p. 1245).

Em nosso tempo, o estágio oferece ao educando a oportunidade de colocar em prática o conhecimento construído nas aulas teóricas, sob a supervisão de um profissional da área que irá orientar e corrigir o estagiário em todas as atividades desenvolvidas, para que no momento em que estiver atuando como profissional, este possa aplicar a experiência adquirida, e assim esteja menos suscetível a falhas no desenvolvimento de suas funções.

No Brasil, o estágio está regulamentado pela **Lei Federal nº 11.788/2008**, que determina que o processo de estágio deverá focar no aspecto pedagógico. Para fins de organização, o processo de estágio ficou dividido entre **estágio obrigatório** e **estágio não obrigatório**.

O estágio não-obrigatório não está relacionado à prática de um curso específico, mas seu intuito é proporcionar ao aluno uma

vivência do mercado de trabalho, por meio do desenvolvimento de tarefas (geralmente de cunho administrativo) e o acompanhamento de profissionais mais experientes. Quanto ao estágio obrigatório, este está vinculado à obrigatoriedade de um curso profissionalizante ou curso superior. Sua carga horária mínima está vinculada ao Projeto Pedagógico do Curso e visa oportunizar ao aluno, a prática dos conhecimentos teóricos vistos em seu curso, bem como aprender por meio de suas experiências cotidianas e pela vivência com profissionais do local.

QUAL A DIFERENÇA ENTRE ESTÁGIO E EMPREGO?

Os trabalhadores estão assegurados pela Consolidação das Leis do Trabalho, também conhecida como CLT. Conforme a CLT, o vínculo empregatício é celebrado por um contrato de Trabalho, registrado em Carteira de Trabalho, e confere ao trabalhador, deveres e direitos trabalhistas, como o Fundo de Garantia do Tempo de Serviço (FGTS) e o 13º salário. Em outra via, o estágio não confere vínculo empregatício, pois como explicado anteriormente, sua função é pedagógica. O compromisso do estágio será firmado por meio de um Termo Tripartite, o que não conferirá ao estudante, o amparo previsto pela CLT.

EMPREGO



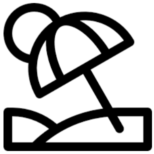
E COMO FUNCIONA O PROCESSO DE ESTÁGIO?

Primeiramente, após a escolha do local e confirmação da vaga, é assinado um documento denominado Termo Tripartite. O documento leva esse nome, porque é um contrato em três vias, contendo direitos e deveres do Estagiário, da Empresa que o receberá (também denominada Concedente) e da Instituição de Ensino, que deverá acompanhar o aluno, de forma a garantir que a atividade do estágio cumpra com sua finalidade.

QUAIS OUTRAS COISAS QUE DEVO SABER SOBRE O ESTÁGIO?



Carga-horária: Em casos de educação especial a carga horária máxima é de 4 horas diárias e 20 horas semanais. Já para educação superior, ensino médio ou técnico, a carga horária máxima é de 6 horas diárias e 30 horas semanais.



Férias e 13º salário:
Estagiários têm direito ao recesso remunerado (férias) de trinta dias a cada doze meses de estágio na mesma Empresa ou, o proporcional ao período estagiado se menos de um ano. Não há abono de férias, 1/3. A Legislação do estágio não contempla o 13º salário. A rescisão antecipada do Contrato de Estágio, independentemente da iniciativa, preserva o direito do Estagiário quanto ao recesso remunerado.



Duração do estágio:
O estágio tem duração máxima de 2 anos, exceto para portadores de deficiência, para os quais não há limite de tempo estabelecido.



Piso salarial:
Ao contrário do que está previsto para trabalhadores amparados pela CLT, a Legislação do Estágio não estabelece um piso mínimo para a Bolsa estágio, o valor da remuneração é definido de comum acordo entre as partes pactuantes no Contrato de Estágio.

Remuneração:
Torna-se obrigatória a remuneração e o auxílio transporte para os estágios não-obrigatórios e facultativa para o estágio supervisionado.



Redução da jornada de trabalho:
Em dias de provas, o estudante tem o direito de ter a carga horária reduzida pela metade. Nesses casos, a instituição de ensino deve comunicar a parte concedente (a empresa), as datas das realizações das avaliações.



Seguro de Acidentes Pessoais:
É obrigatório o custeio pela instituição de ensino do estagiário, e no caso da falta desta, a empresa deverá custear o seguro. O número da apólice e o nome da seguradora devem estar descritos no Termo Tripartite.



Plano de trabalho/Plano de Atividades:
Após a assinatura do Termo Tripartite, a concedente deverá apresentar ao estagiário e à instituição de ensino um Plano de Trabalho, também denominado Plano de Atividades, no qual deverá constar as atividades previstas para o período do estágio. Para o caso de estágio Obrigatório, é indispensável que as atividades desenvolvidas durante o estágio devem ser relacionadas ao curso do aluno.

Supervisão:
Obrigatoriamente, o estagiário deve ter um supervisor, e nos casos em que for estágio obrigatório, o supervisor deverá obrigatoriamente estar relacionado à área de atuação do aluno. Cabe ao mesmo orientar e supervisionar o estagiário em suas atividades, além de realizar uma avaliação semestral do estágio. Também é válido ressaltar que cada supervisor pode supervisionar no máximo dez estagiários ao mesmo tempo.



Pode ocorrer a possibilidade do aluno ser efetivado após estágio ou mudar a modalidade de estágio durante o processo. É sempre importante comunicar a instituição ao qual está vinculado das alterações desses status, de modo a estar sempre amparado por lei.

FORMAS DE INGRESSAR NO ESTÁGIO

Programa Jovem Aprendiz

Se você ainda não concluiu o Ensino Médio e tem entre 14 e 24 anos, também poderá acessar uma vaga de estágio através do Programa Jovem Aprendiz. Este programa é uma iniciativa do governo federal brasileiro, criada pela Lei da Aprendizagem (Lei nº 10.097/2000). Ele tem como objetivo proporcionar a jovens entre 14 e 24 anos uma oportunidade de ingressar no mercado de trabalho, ao mesmo tempo em que continuam seus estudos. Empresas de médio e grande porte são obrigadas a contratar jovens aprendizes, destinando de 5% a 15% de suas vagas para o programa. Uma observação: Para pessoas com deficiência, não há limite máximo de idade.

Como Participar:

1. **Pesquisar Vagas:** Procure oportunidades no site de empresas, no CIEE ou em outras plataformas de emprego.
2. **Preparar o Currículo:** Mesmo sem muita experiência, destaque suas habilidades e interesses.
3. **Inscrever-se em Processos Seletivos:** Participe das etapas de seleção, que podem incluir entrevistas e testes.

TEMA PARA OS **PRÓXIMOS CAPÍTULOS!**

JOVENS QUE CONCLUÍRAM O ENSINO MÉDIO E ESTÃO MATRICULADOS EM CURSOS TÉCNICOS, **TAMBÉM PODERÃO SER BENEFICIADOS PELO PROGRAMA**

Após a Conclusão do Ensino Médio e Durante a Graduação

Se você já concluiu o Ensino Médio e está cursando uma graduação, os estágios podem ser obrigatórios ou não obrigatórios, mas ambos são fundamentais para aplicar o conhecimento teórico em situações práticas.

Como Participar:

1. **Universidade:** Verifique se sua instituição de ensino oferece programas de estágio e aproveite a rede de contatos e convênios.
2. **Centros de Integração:** Utilize serviços como o CIEE para encontrar vagas que se alinhem ao seu curso.
3. **Sites de Emprego:** Plataformas como LinkedIn frequentemente listam oportunidades de estágio.

Independentemente do estágio que você escolher, prepare-se bem, mantenha um currículo atualizado e esteja sempre disposto a aprender. Estas experiências não apenas enriquecem seu conhecimento, mas também abrem portas para futuras oportunidades no mercado de trabalho.

Estágio para Quem Já Concluiu o Ensino Médio e Não Está Cursando Faculdade?

Para aqueles que já concluíram o Ensino Médio e não estão cursando uma faculdade, as oportunidades de estágio são mais limitadas, pois, por definição, os estágios são voltados para estudantes regularmente matriculados em instituições de ensino. No entanto, existem outras formas de ganhar experiência profissional:

Cursos Técnicos e Profissionalizantes

Outra opção é se matricular em cursos técnicos ou profissionalizantes. Muitas instituições oferecem estágios como parte de seus programas.

Como Participar:

1. **Inscrição em Cursos:** Matricule-se em cursos técnicos que oferecem estágios como parte do currículo.
2. **Buscar Parcerias:** Verifique se a instituição tem parcerias com empresas para oferecer oportunidades de estágio.

Empregos Temporários e Voluntariado

Se o estágio não é uma opção, empregos temporários e voluntariado são alternativas viáveis para ganhar experiência.

Como Participar:

1. **Empregos Temporários:** Procure vagas temporárias em sua área de interesse para ganhar experiência.
2. **Voluntariado:** Envolva-se em trabalhos voluntários para desenvolver habilidades práticas e construir um currículo sólido.

Considerações Finais

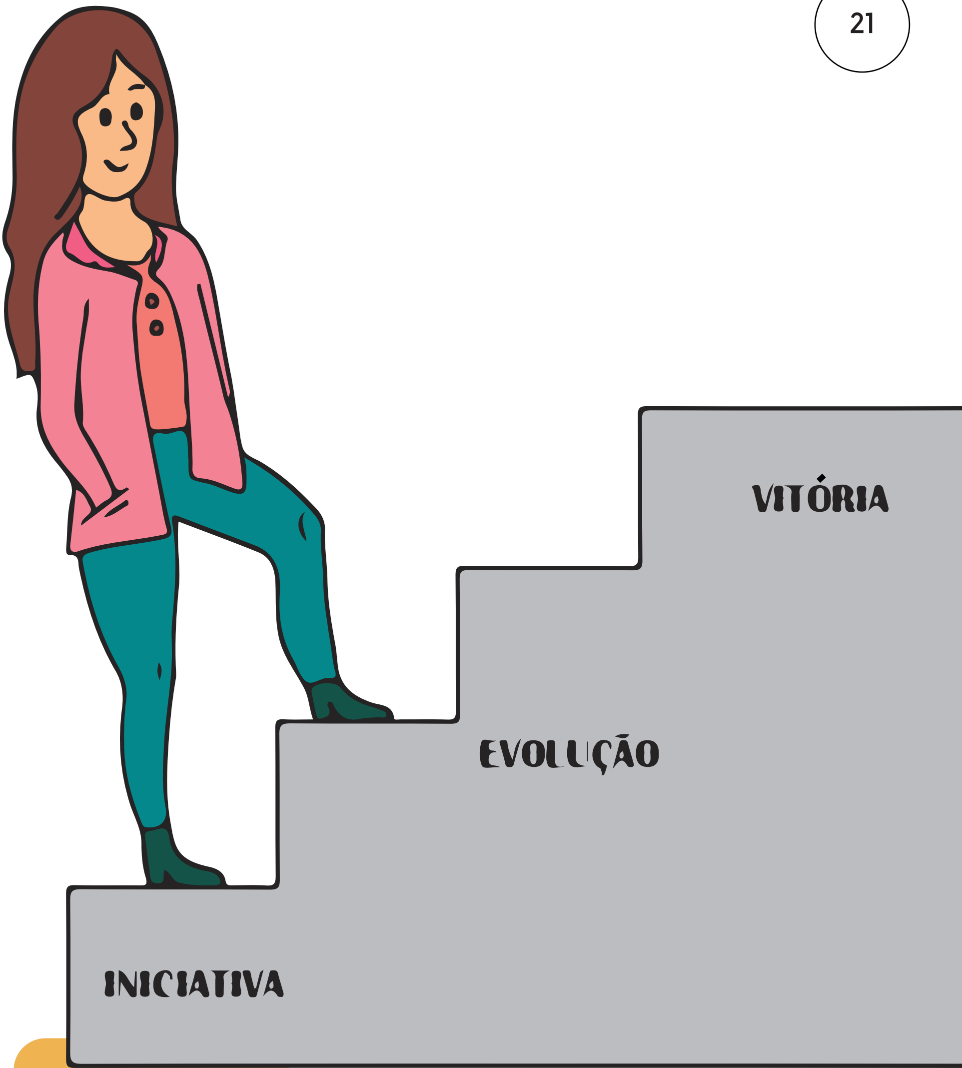
Enquanto os estágios tradicionais são direcionados a estudantes, o Programa Jovem Aprendiz e cursos técnicos podem ser alternativas viáveis para quem concluiu o Ensino Médio e não está cursando uma faculdade. Aproveitar essas oportunidades é crucial para desenvolver habilidades, ganhar experiência e se preparar para futuras carreiras.

A IMPORTÂNCIA DOS CENTROS DE INTEGRAÇÃO EMPRESA-ESCOLA

Os Centros de Integração Empresa-Escola são entidades que intermediam a relação entre as empresas e estagiários, por meio da seleção, orientação, acompanhamento e alocação dos estagiários.

Geralmente, as instituições de ensino que ofertam cursos com exigência de estágio supervisionado possuem uma seção que atua para esse fim. Também há outras instituições que trabalham com o público externo e trabalham com o cadastro e recrutamento de estagiários para instituições públicas e privadas. Podemos citar o Centro de Integração Empresa e Escola (CIEE).





O ESTÁGIO COMO PORTA DE ENTRADA PARA O MERCADO DE TRABALHO

Ainda que você receba uma bolsa com valor baixo e tenha a consciência de que não há garantia de permanência na empresa após o termo do contrato, a importância do estágio é visível no que se refere à entrada no mercado de trabalho.

Imagine que você conseguiu um bom estágio em uma empresa conhecida. Caso os contratantes gostem dos serviços prestados por você, provavelmente eles vão te contratar assim que você se formar. E, mesmo que isso não aconteça, você ainda pode conseguir montar uma boa rede de contatos, principalmente se você pensa em seguir carreira na sua área de formação.

Como deve ser sua primeira experiência nesse sentido, cabe ressaltar algumas condutas para garantir as “Boas maneiras” necessárias para o processo.

1. Conheça as pessoas que te acompanharão durante o estágio. Trate-as com respeito e dentro da formalidade que permitirem.

2. Anote todos os contatos de e-mail e telefone do(s) supervisor(es) do estágio, além do contato do Centro ou Coordenação de Estágios no qual está inscrito, para eventuais dúvidas, avisos e esclarecimentos.

3. Preste atenção na rotina do local. Não seja espaçoso. Não faça algo que sabe que desagradará às pessoas daquele ambiente.

4. Procure se inteirar da história do local, das dificuldades, conquistas, etc. Saiba valorizar sua oportunidade.

5. Mostre-se sempre organizado, interessado e ciente do que está fazendo.

EMPREGABILIDADE

O termo é usado para explicar a capacidade ou possibilidade de conseguir um emprego como também, de se manter no emprego.

Este conceito está intimamente ligado à capacitação profissional e com habilidades requeridas pelo mercado de trabalho. A empregabilidade não deve ser confundida com emprego. Enquanto neste é visado o posto de trabalho e a remuneração, na empregabilidade o foco é a busca pelo desenvolvimento de competências e habilidades que sejam capazes de estruturar uma carreira e consequentemente, valorizá-lo para uma empresa.

Para que você compreenda os caminhos necessários para aprimorar sua empregabilidade, apresentaremos no próximo capítulo, novos conceitos que irão auxiliá-lo no desenvolvimento de novas habilidades.

Diante da grande concorrência do mercado de trabalho é preciso que o profissional se empenhe em demonstrar o seu valor, qualificação e capacidade de contribuir efetivamente e de maneira destacada frente a outros profissionais.

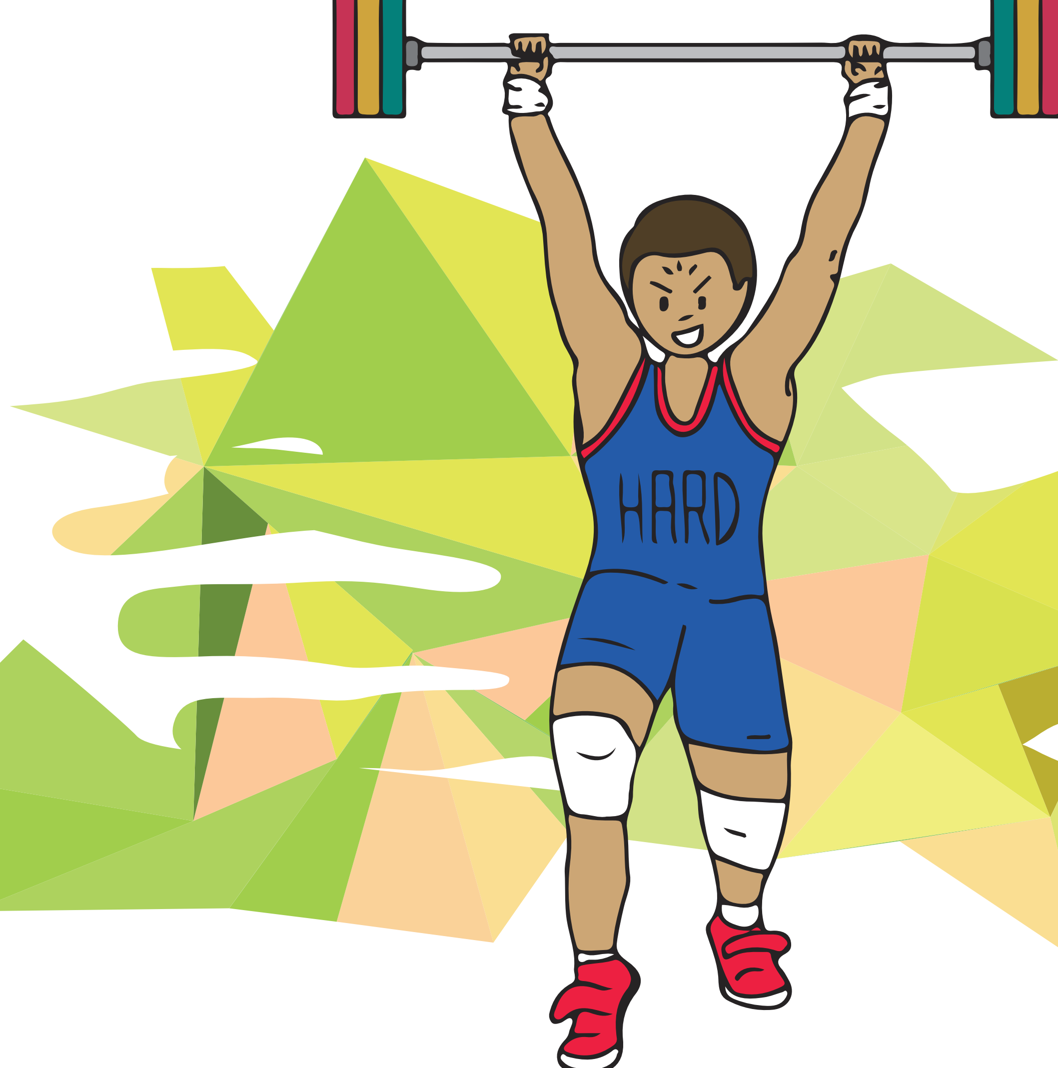
HARD E SOFT SKILLS: DIFERENCIANDO AS HABILIDADES E COMPETÊNCIAS

Até pouco tempo, um profissional era valorizado no mercado de trabalho de acordo com as habilidades técnicas que ele desenvolveu durante sua carreira: cursos, fluência em idiomas, domínio de alguma técnica específica, etc. Contudo, com o advento da globalização, novas competências passaram a ser requeridas para a contratação dos profissionais. Competências e habilidades são termos frequentemente usados de forma intercambiável, mas possuem significados distintos no contexto educacional e profissional.

Competências, também chamadas de **Soft skills**, referem-se a um conjunto de conhecimentos, habilidades, atitudes e valores que uma pessoa possui e que são necessários para desempenhar determinadas atividades ou alcançar objetivos específicos. Elas são mais abrangentes e englobam não apenas as habilidades técnicas, mas também as habilidades interpessoais e comportamentais.

Por outro lado, as **habilidades**, também conhecidas como ***hard skills***, são capacidades específicas que uma pessoa desenvolve para realizar tarefas ou resolver problemas de forma eficaz. Elas podem ser técnicas, como habilidades de programação ou habilidades de escrita, ou habilidades interpessoais, como habilidades de comunicação ou trabalho em equipe.

O termo *skill*, em inglês, pode ser traduzido para o português como habilidade, competência, entre outras palavras, é a aptidão para executar alguma ação. Hard *skills* e soft *skills*, por sua vez, são os nomes dados respectivamente às competências técnicas e às habilidades subjetivas de um profissional.


HARD

Chamamos de hard *skills* as habilidades profissionais que podem ser mensuradas de alguma maneira. Essas habilidades permitem ser ensinadas de um indivíduo para o outro e podem ser facilmente identificadas em um currículo. Estão relacionadas com conhecimentos profissionais, ferramentas e técnicas que nos permitem identificar o ofício de um profissional e qualificar seu grau de domínio acerca de determinada área.

As hard *skills*, em geral, podem ser aprendidas, seja por meio de cursos, graduações, treinamentos, livros, dentre outras coisas, facilmente comprovadas por meio de documentos (diplomas, certificados, declarações). Abaixo, apresentamos alguns exemplos de hard *skills*:

- Proficiência em língua estrangeira;
- Curso *lato sensu ou stricto senso* (especialização, mestrado e doutorado);
- Habilidade com equipamento e/ou ferramentas;
- Cursos na área de atuação;
- Proficiência com programas de computador.

As *soft skills* são habilidades subjetivas, imensuráveis, de difícil identificação e relacionadas à inteligência emocional do indivíduo e à capacidade que tem de interagir com outras pessoas no local de trabalho. Esses atributos pessoais são fundamentais para você ser bem-sucedido no mercado de trabalho, contudo, são normalmente, adquiridas por meio de experiências pessoais, adquiridas ao longo do tempo, não sendo possível aprendê-las com a facilidade das hard *skills*, por exemplo. Também são conhecidas como "*people skills*" (habilidades humanas, numa tradução livre) ou "*interpersonal skills*" (habilidades interpessoais).

Entre as *soft skills* estão: habilidade de se comunicar de forma verbal e escrita, ser flexível sabendo se adaptar, ser assertivo tomando as decisões corretas, ser íntegro, ético e honesto, conseguir liderar e ensinar, mostrar uma atitude positiva, trabalhar em equipe, ser criativo, ser motivado, entre várias outras.

As ***soft skills*** são características da personalidade (***personality traits orcharacteristics***) que afetam os relacionamentos no ambiente corporativo e por consequência a produtividade da equipe. Mesmo havendo a demanda por habilidades técnicas para preenchimento de vagas, são requisitados os candidatos que tenham habilidades comportamentais específicas. Isso acontece porque é muito mais fácil para a empresa treinar uma competência técnica do que uma comportamental.

As *Soft Skills* desempenham um papel crucial tanto no ingresso quanto na permanência no mercado de trabalho contemporâneo. Mais do que nunca, as empresas valorizam não apenas a qualificação acadêmica, mas também as habilidades práticas e comportamentais que os candidatos trazem consigo.

No processo de recrutamento, as competências são frequentemente utilizadas como critérios de seleção. Os empregadores buscam candidatos que demonstrem não apenas conhecimento técnico, mas também habilidades interpessoais, capacidade de

comunicação eficaz, pensamento crítico, resolução de problemas e adaptabilidade. Essas competências são essenciais para colaborar em equipes multidisciplinares, lidar com desafios em constante evolução e manter um desempenho consistente no ambiente de trabalho dinâmico de hoje.

À medida que as indústrias e as tecnologias continuam a evoluir, é essencial que os profissionais se mantenham atualizados e desenvolvam novas competências ao longo de suas carreiras. A capacidade de aprender continuamente, adaptar-se a novos ambientes de trabalho e adquirir novas habilidades tornou-se uma vantagem competitiva significativa no mercado de trabalho moderno.

Agora que falamos um pouco para você do que são e da importância das soft skills, vamos estudar mais sobre elas?

ENVOLVIMENTO E COMPROMETIMENTO

Mantenha uma relação de respeito com o seu trabalho. Quer seja um estágio remunerado ou mesmo um trabalho com baixa remuneração. Lembre-se que se for um estágio, o objetivo é justamente uma simulação do mercado de trabalho. Se não for, pense que você precisa de oportunidades para melhorar seu currículo e obter experiência.



Dessa forma, não adie esse momento e valorize-o. Mostre-se sempre organizado, interessado e ciente do que está fazendo. Empenhe-se nas

atividades que lhes são designadas com a mesma intensidade a que se dedica às atividades das quais você gosta!

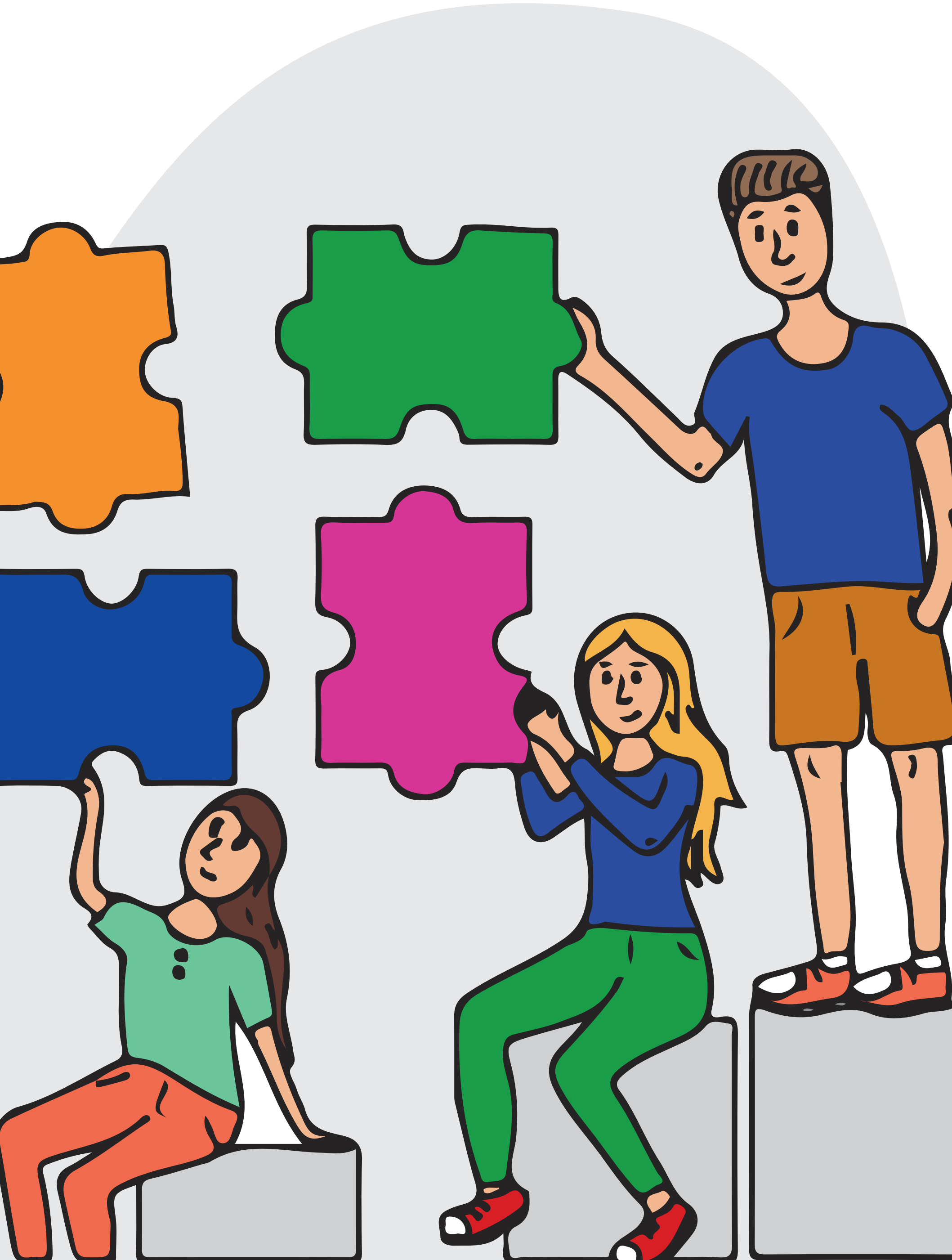
É importante que os profissionais colaborem e trabalhem em equipe, pois cada um que dominar certas habilidades poderão contribuir naquilo que seus desempenhos são melhores. Sendo assim, é como se um colaborador "complementasse" o outro no trabalho a ser desenvolvido.



REDE DE CONTATOS (A FAMOSA NETWORKING)

Conheça as pessoas que estarão com você nessa jornada. Trate-as com respeito e dentro da formalidade que te permitirem. Não perca oportunidades para socializar e mostrar suas habilidades, mas sem vaidade. Anote todos os contatos de e-mail e telefone dos seus colegas de trabalho e dos seus supervisores para eventuais dúvidas, conselhos e esclarecimentos. São essas pessoas que futuramente poderão decidir sua vida profissional, por isso é importante manter sempre contato. O *Networking* tem a função de proporcionar aprendizado por meio da troca de ideias e experiências, bem como facilitar a indicação para oportunidades de vagas de emprego. É por meio dessa troca que você vai conseguir conhecimentos relevantes para se destacar em seu mercado, explorar novas áreas de atuação, descobrir habilidades e realizar um trabalho cada vez melhor.

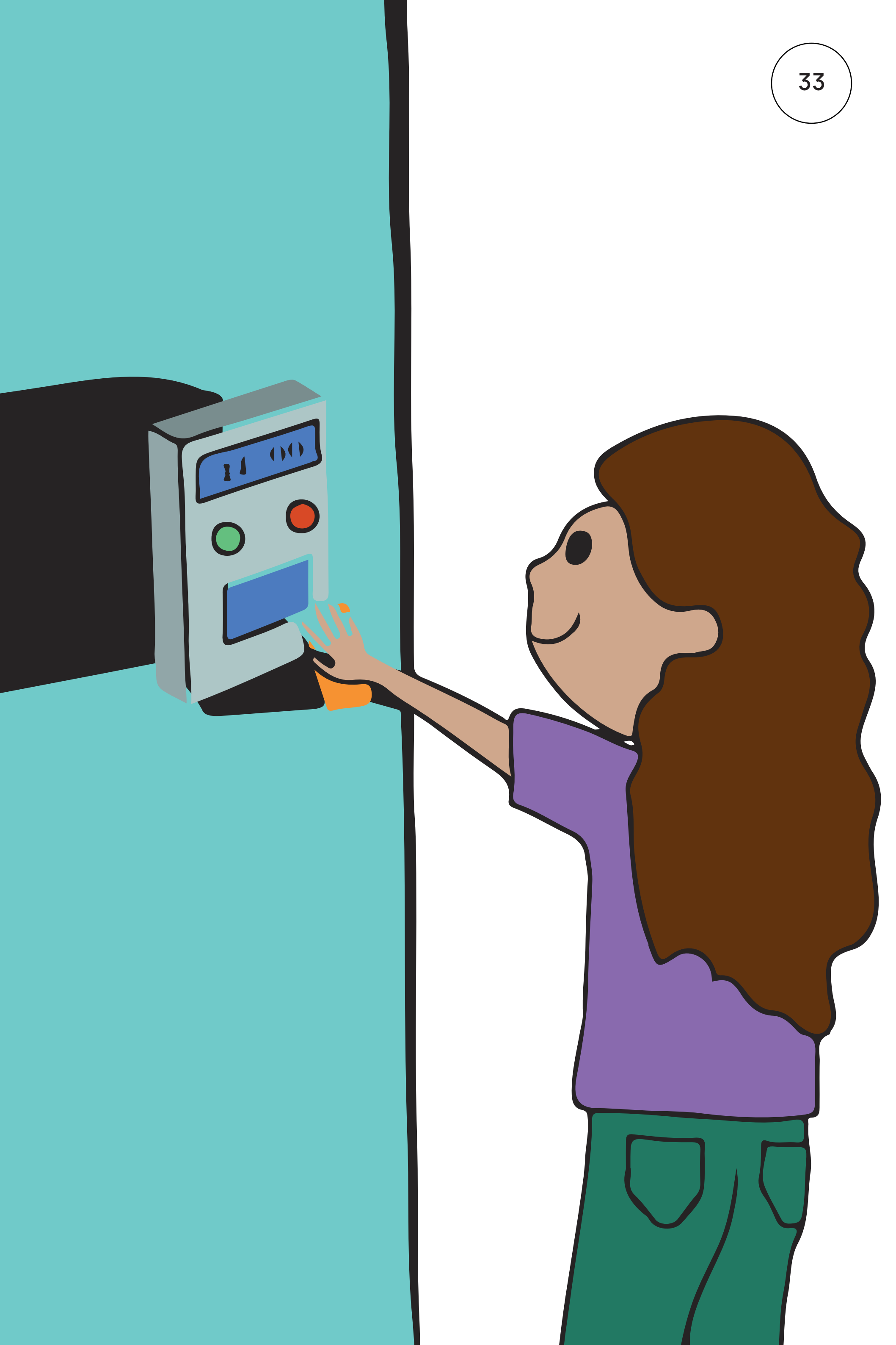




A vida corporativa, assim como a pessoal, é formada por trocas constantes de sentimentos e experiências com outras pessoas. Tocar projetos pessoais, ajudar voluntariamente organizações relacionadas ao tema e investir em cursos e eventos, por exemplo, são ótimas maneiras de entrar em contato com um novo universo e expandir sua rede de contatos.

PONTUALIDADE

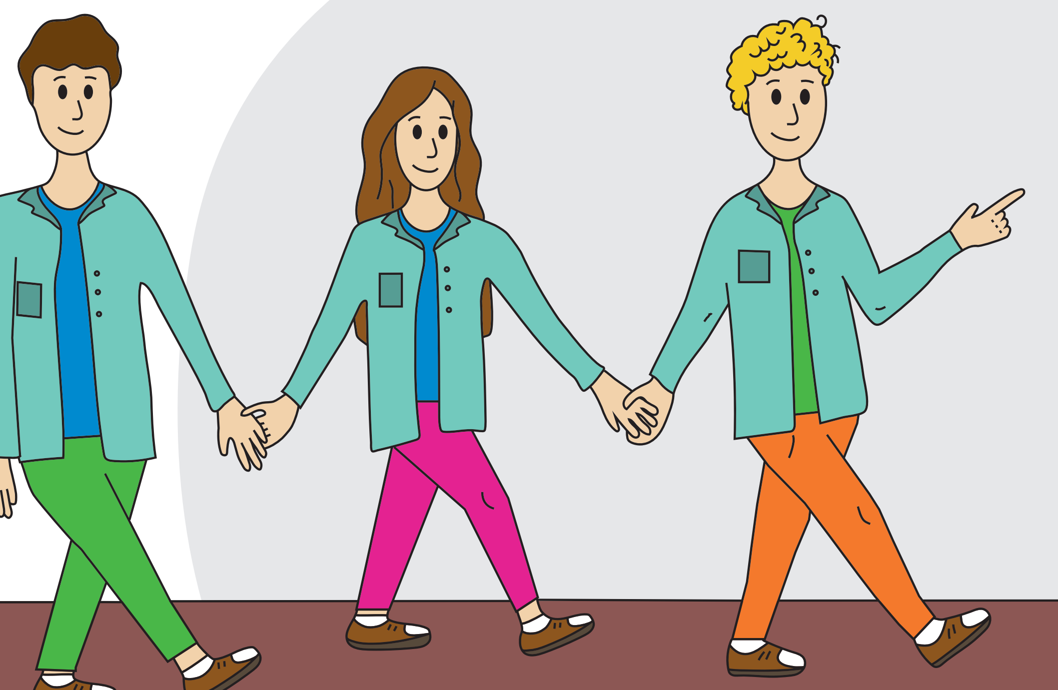
Seja PONTUAL. Claro que podem ocorrer imprevistos. No entanto, torna-se inadmissível que estes ocorram todos os dias. Ninguém gosta de trabalhar com alguém com o qual não se pode contar. Quando você não respeita prazos, não está impactando somente no seu desempenho, mas de toda uma equipe. Caso precise faltar ou se atrasar, avise seu supervisor via e-mail, além de avisá-lo por telefone. De preferência faça-o com antecedência. Evite fazê-lo em cima da hora.



TRABALHO EM EQUIPE

O trabalho em equipe é essencial para a obtenção de bons resultados em qualquer organização. Uma boa comunicação leva ao bom relacionamento entre os colaboradores de uma empresa e consequentemente, todos conseguirão executar um trabalho produtivo e harmônico. Essa habilidade está diretamente ligada à comunicação, porém não significa a mesma coisa. Para trabalhar bem em equipe é necessário não apenas se comunicar com eficiência com os pares, mas também cooperar mutuamente, **somar competências**!

Trabalhar em equipe exige **humildade** para compreender as opiniões alheias, **Empatia**, para compreender as "dores" do outro e compartilhamento, uma vez que o resultado final será alcançado pelo grupo, e não por um único indivíduo.



INICIATIVA

Procure ser PRESTATIVO e PROATIVO. Essas são características primordiais de um bom profissional e não há como não ser lembrado com relação a isso. Assim, evite fazer as operações somente quando ordenado. Se inteire da sua função no trabalho, das suas ações, do desenvolvimento CORRETO da sua metodologia. Não faça nada sem ter certeza e antes de fazer qualquer coisa, sempre pergunte se pode ajudar, como pode ser útil, verifique o que precisa ser feito e ofereça ajuda. Mas lembre-se: se não souber fazer não se comprometa. É melhor realizar poucas ações bem-feitas que deixar um rastro de ações inacabadas.

RESILIÊNCIA

Profissionais positivistas, que sabem enfrentar as barreiras do mercado sem desistir, enxergando oportunidades na crise são ótimas companhias no trabalho. Evite conflitos, seja flexível. Contudo, ser flexível não infere em aceitar tudo. Caso se sinta desconfortável com alguma situação, procure seu chefe e exponha suas observações.

COMUNICAÇÃO

Comunicação é a arte de saber expressar-se e ser compreendido tanto quanto de ouvir e compreender. **A comunicação nunca é unilateral e sempre pressupõe uma troca seja de ideias, informações ou até emoções**.

A partir do momento em que existem falhas na comunicação, todos os resultados podem ser prejudicados em diferentes esferas.

Quando a comunicação não está bem alinhada dentro das equipes, é bem provável que ocorram problemas organizacionais. Por isso, é preciso que o profissional se preocupe em expressar suas ideias com clareza, ter boa oratória, organizar o pensamento, ser calmo e seguro, fazer ser compreendido pelos colegas, ter certeza de que a mensagem que quis passar é aquela que o outro entendeu e também interpretar corretamente as mensagens que lhe são passadas.

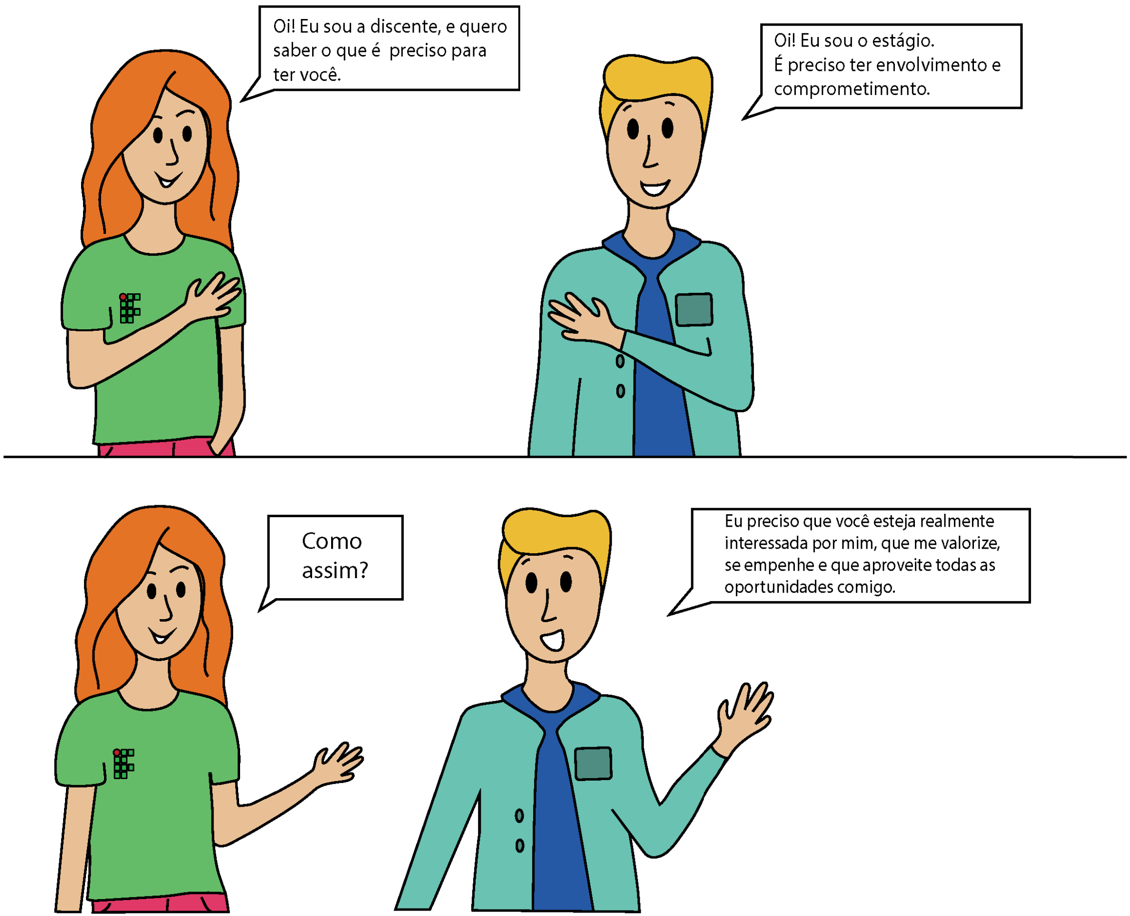
RELACIONAMENTO INTERPESSOAL

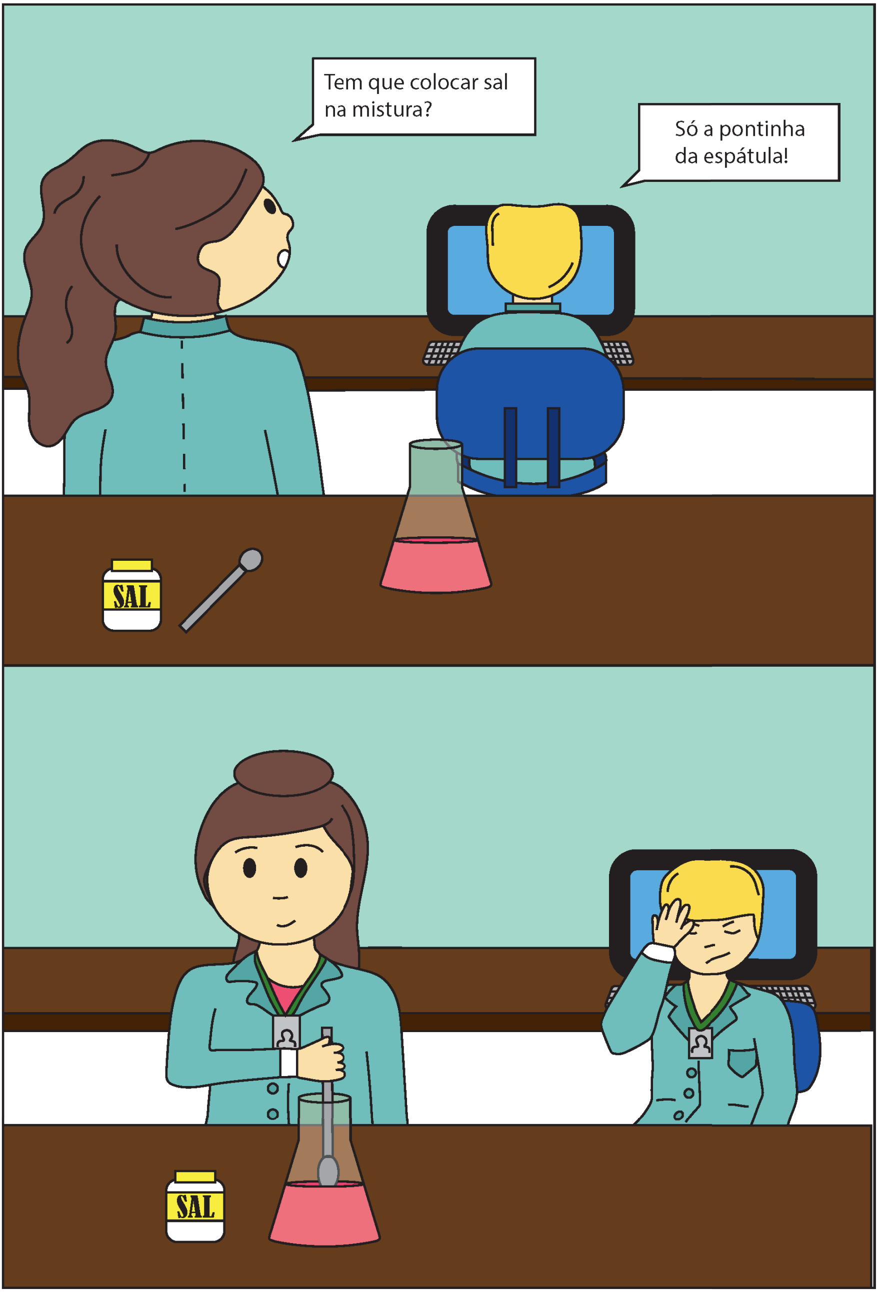
Relacionamento interpessoal é um termo da área psicossocial, usado para definir a relação entre duas ou mais pessoas, seja entre grupos, na família ou trabalho.

O conceito de relacionamentos interpessoais em um meio corporativo está associado à conduta do profissional diante de crises, conflitos, superação de obstáculos e a forma com que ele lida com diferentes perfis.

A maneira com que o profissional se relaciona com os demais é muito importante para sua carreira. Quando o ambiente corporativo é saudável, a comunicação flui, a equipe torna-se mais colaborativa e motivada. O bom relacionamento interpessoal é fruto de uma boa comunicação, postura profissional adequada, ética, educação e respeito ao próximo.

Há muitas áreas na empresa que conversam entre si. Contudo, para que haja uma coordenação entre essas áreas, os colaboradores de setores diferentes precisam se relacionar bem.


Oi! Eu sou a discente, e quero saber o que é preciso para ter você.
Oi! Eu sou o estágio. É preciso ter envolvimento e comprometimento.
Como assim?
Eu preciso que você esteja realmente interessada por mim, que me valorize, se empenhe e que aproveite todas as oportunidades comigo.


Tem que colocar sal na mistura?
Só a pontinha da espátula!
SAL
SAL

AUTOCONHECIMENTO E AUTOCONTROLE

Essas duas habilidades devem persistir no dia-a-dia a todo momento. Quando o indivíduo desenvolve o autoconhecimento toma consciência das suas metas, desejos, objetivos e propósitos, repensa suas atitudes, fortalece suas qualidades, enfrenta as eventuais mudanças de cabeça erguida, repensa suas atitudes, potencializa sua coragem, reconhece e aceita suas emoções negativas e trabalha para que elas sejam modificadas.

Quem possuir autocontrole e autoconhecimento poderá identificar melhor inclusive as outras habilidades em si. De nada adianta ser um especialista se a pessoa não conseguir controlar as diferentes emoções que a afetam diariamente. Por isso, as empresas têm buscado profissionais que sejam autocentrados e consigam ter calma e energia quando isso for necessário.

Dessa forma será possível gerir melhor suas emoções, ressaltando o que for positivo e evoluir diante das dificuldades, sem apenas se deixar levar pelos impulsos emocionais.

Na carreira de qualquer profissional, momentos mais intensos ocorrerão. Prazos curtos e muitos afazezes, clientes irritados, bronca do chefe, colegas de trabalho inoportunos... O equilíbrio emocional é essencial para que essas situações não afetem o comportamento ou o rendimento no trabalho. Além do mais, a capacidade de trabalhar sob pressão vem conforme o aprimoramento do equilíbrio emocional.

INOVAÇÃO

Em um momento de crise, é crucial conseguir fazer mais com menos, ser mais produtivo e facilitar os processos. As pessoas que são inovadoras criam alternativas, questionam, duvidam, não se conformam e estão sempre em busca de novos caminhos e possibilidades. A inovação exige das pessoas uma constante observação, análise e crítica do que já existe, acreditando que aquilo que é considerado bom pode ficar ainda melhor. Ao contrário do senso comum, este termo não é sinônimo de tecnologia. No campo organizacional ela pode ser entendida como o processo de introduzir, adotar e implementar uma nova ideia como resposta a um problema encontrado, transformando este conceito em algo concreto.

TICS E MULTILINGUISMO COMO DIFERENCIAIS COMPETITIVOS

No dinâmico e competitivo mercado de trabalho de hoje, a capacidade de adaptação e o compromisso com o aprendizado contínuo não são apenas vantagens; são necessidades. Neste capítulo, focaremos em dois pilares fundamentais que podem significativamente alavancar sua empregabilidade e progresso profissional: o domínio das Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs) e a proficiência em idiomas estrangeiros.

1. **A Importância das TICs no Mercado de Trabalho Moderno**

   As Tecnologias da Informação e Comunicação têm remodelado a maneira como operamos no ambiente de trabalho. Desde softwares de gestão até plataformas de comunicação remota, as TICs permitem que empresas e profissionais aumentem sua eficiência, alcancem uma melhor colaboração e acessem informações em tempo real. Portanto, a familiaridade com estas tecnologias não é mais um "extra" no currículo – é um requisito essencial.

   Profissionais que se dedicam a entender e a utilizar eficazmente as ferramentas tecnológicas colocam-se à frente não apenas por aumentarem sua produtividade, mas também por demonstrarem uma disposição para inovar e adaptar-se às mudanças do mercado. A capacitação em TICs, portanto, não se trata apenas de aprender a operar diferentes softwares, mas sim de desenvolver uma mentalidade flexível e aberta às novas tecnologias que continuam a emergir.

2. **O Valor do Multilinguismo no Ambiente de Trabalho Globalizado**

   Em um mundo cada vez mais globalizado, a habilidade de comunicar-se em múltiplos idiomas representa uma vantagem competitiva substancial. O domínio de idiomas estrangeiros, especialmente o inglês, que é frequentemente considerado a 'língua franca' do mundo empresarial, abre portas para oportunidades internacionais, facilita negociações e permite a participação em projetos multinacionais.

   Além do mais, aprender um novo idioma aprimora habilidades cognitivas, como a memória, a atenção e a criatividade, todas essenciais no ambiente de trabalho moderno. Profissionais multilíngues são frequentemente percebidos como mais adaptáveis e culturalmente sensíveis, qualidades altamente valorizadas em qualquer contexto profissional.

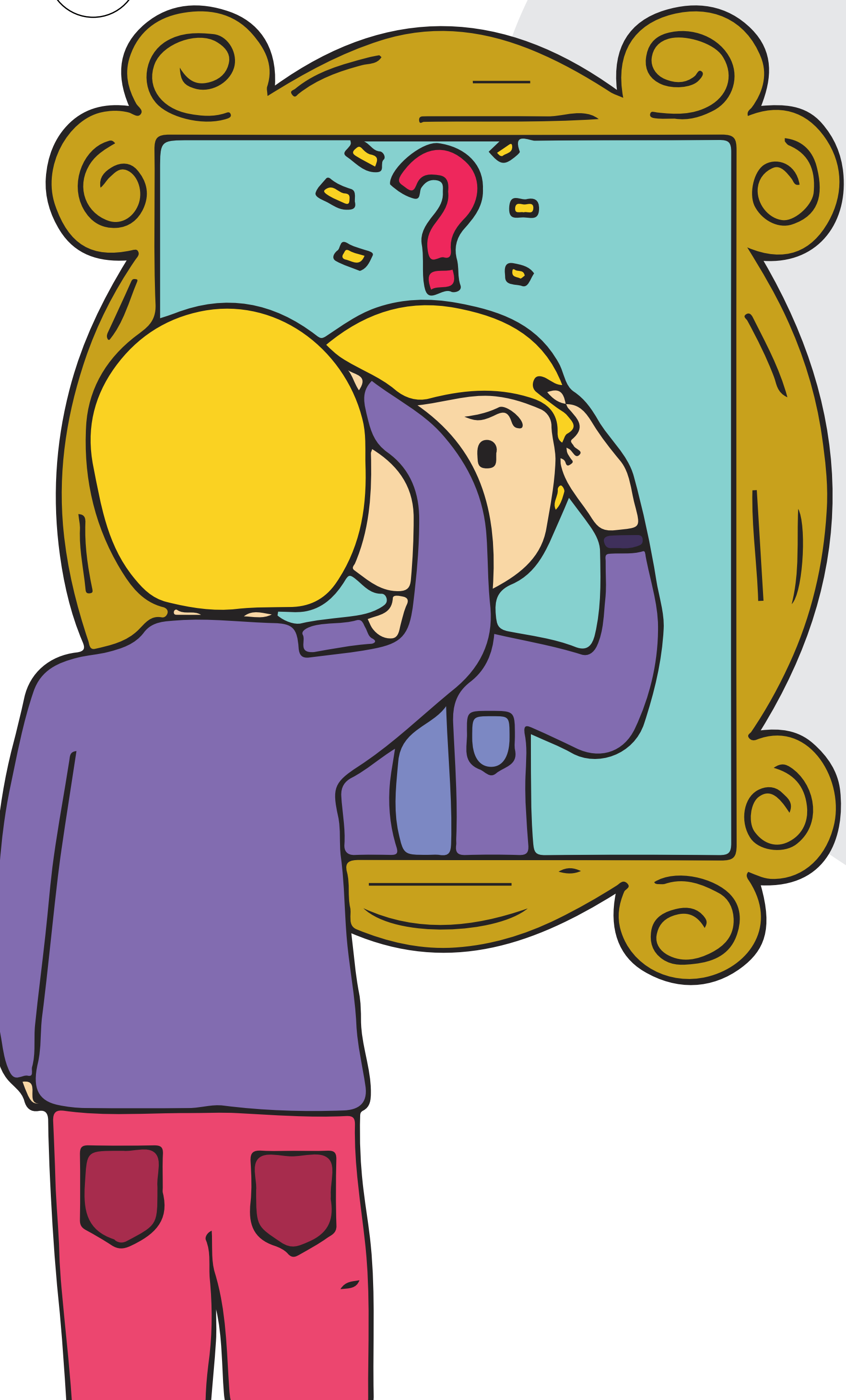
INTEGRANDO TICS É MULTILINGUISMO NA SUA TRAJETÓRIA PROFISSIONAL

Para integrar esses conhecimentos na sua carreira, considere seguir estes passos:

- **Capacitação em TICs:** Procure cursos e certificações reconhecidas em ferramentas e software que são amplamente utilizados em sua área. Mantenha-se atualizado com as últimas tendências tecnológicas que impactam seu setor.
- **Aprendizado de Idiomas:** Engaje-se em cursos de idiomas, utilize aplicativos de aprendizado e pratique regularmente, preferencialmente com falantes nativos. Considere também o ambiente cultural do idioma, pois isso pode enriquecer sua comunicação e compreensão.
- **Prática Contínua:** Tanto para as TICs quanto para o aprendizado de novos idiomas, a prática contínua é essencial. Envolver-se em projetos que permitem a aplicação prática dessas habilidades pode consolidar seu aprendizado e destacar sua competência.

APRENDIZADO CONTÍNUO (CAPACITAÇÃO)

O mercado de trabalho muda continuamente e as habilidades e saberes costuma acompanhar a agilidade desse processo. Dessa forma, se faz necessário que um profissional que queira se manter no ritmo do mercado, deve se atualizar periodicamente e manter-se aberto a novos conhecimentos. Novas competências e habilidades possibilitam um diferencial competitivo e sua permanência no mercado de trabalho.



LIDERANÇA

A liderança é uma habilidade complexa que está além da ideia de chefiar um grupo de pessoas. Liderar consiste dentre outras coisas, em uma relação de respeito, admiração e confiança entre o líder e os liderados (equipe). Quando existem essas condições em um grupo, o trabalho em equipe será fortalecido e os resultados e metas estabelecidos serão alcançados com maior facilidade. Vale ressaltar que um líder não trabalha sozinho. Sua característica é justamente a sabedoria em delegar as funções de acordo com o perfil de cada integrante da equipe. E mais uma vez: delegar não significa sobrecarregar o colega com uma atividade que é de sua competência. Uma característica que deve ser inerente ao líder é a liderança pelo exemplo, garantindo a consistência entre seu discurso e prática, a fim de inspirar confiança e transparência nas relações com e entre os integrantes da equipe.

Para ganhar a confiança de seu pessoal, é preciso mostrar a sua equipe que você também confia neles, dando-lhes liberdade e autonomia para trabalhar. Lembre-se: um líder delega e não concentra todas as atividades em si.

COMO SABER SE EU TENHO ESSAS HABILIDADES

Um profissional que possui essas habilidades vale ouro no mercado de trabalho! Imagine um lugar que reúna somente indivíduos com essas competências bem desenvolvidas: resultará na diminuição nos problemas internos da organização.

Ou seja: essas habilidades refletem diretamente na contratação de funcionários que estejam de acordo com as regras da empresa, com os padrões éticos e morais, com um ambiente de trabalho saudável. Com funcionários desse porte, a empresa terá um engajamento e envolvimento constantes nas atividades desenvolvidas e também, um baixo nível de insatisfação por parte dos funcionários.

Agora é a hora da sinceridade: faça uma autoavaliação, levando em consideração as seguintes perguntas:

1. **Quais competências eu possuo?**
2. **Como posso demonstrar essas competências no mercado de trabalho?**

Se sua autoavaliação não foi satisfatória, não desanime! No próximo capítulo você verá estratégias para desenvolver suas habilidades.

COMO DESENVOLVER AS HABILIDADES?

Aprenda a se autorregular

Reserve um caderno para anotar pontos altos e baixos da sua rotina. Não leia em seguida. Volte às anotações pelo menos 15 dias após escrevê-las. Com base nisso, você poderá refletir sobre suas ações e melhorar suas reações quando se deparar com situação semelhante. Com o tempo, você terá consciência das suas emoções e será mais fácil gerenciá-las.

Aprenda a gerenciar seu tempo

Dizer não de vez em quando te livrará de diversas situações desnecessárias. Quando te interromperem ou você se ver diante de uma demanda inesperada, se pergunte internamente: “Isso pode esperar? Somente eu posso resolver isso? Se for sim para todas as perguntas, elenque essa atividade na sua lista de afazeres não urgentes ou delegue a atividade para outra pessoa que possa fazê-la. Mas tome cuidado: não se torne um procrastinador!

Feedback

Aprenda a receber críticas por meio do feedback. Abra espaço para que seus amigos, colegas, professores, chefes e familiares, tanto do meio profissional como pessoal, avaliem suas habilidades. Não se intimide e use essas informações para melhorar como profissional e ser humano.

A PALAVRA É:

CAPACITAÇÃO!

Até aqui falamos muito em capacitação e em como é importante nossa preocupação em nos tornamos profissionais e (futuros) profissionais melhores. Todavia, sabemos que esses processos envolvem custos nem sempre acessíveis, principalmente para o público jovem. Mas você sabia que há diversos sites de empresas e fundações que permitem que você faça cursos à distância livres e gratuitos ou com baixo custo? Se não sabia, vamos te apresentar agora!



CURSOS À DISTÂNCIA

Na educação a distância (EaD), há diversas modalidades que oferecem flexibilidade e acessibilidade aos estudantes. Eles proporcionam acesso amplo a conteúdo de qualidade, sem restrições geográficas ou financeiras significativas. Essa modalidade permite que os estudantes aprendam no próprio ritmo, adaptando os horários de estudo à sua rotina.

Há cursos de curta duração, que são focados em tópicos específicos e têm uma abordagem mais rápida, com duração de alguns dias a algumas semanas; os de média e longa duração, que são voltados para o aprimoramento em áreas específicas, geralmente de interesse profissional ou acadêmico, e podem durar de algumas semanas a alguns meses. São denominados cursos livres e permitem ao aluno, acesso à maior quantidade de informações possíveis em um tempo reduzido. Os cursos livres possuem uma visão mais voltada ao mercado de trabalho, sendo mais indicados para quem precisa desenvolver uma nova habilidade ou competência e ampliar conhecimentos de forma rápida. A certificação é emitida por uma pessoa física ou empresa de treinamento, sem obrigatoriedade de vínculo com instituição de ensino superior.

Temos ainda os cursos Massively Open Online Courses (MOOCs), que são caracterizados por cursos abertos e gratuitos oferecidos por instituições de ensino. Essas modalidades de cursos EaD oferecem oportunidades valiosas de aprendizado para os jovens, permitindo que adquiram novas habilidades e conhecimentos relevantes para ingressar e se destacar no mercado de trabalho.

Há ainda, os cursos de extensão, aqueles voltados para alunos que estão cursando o ensino médio, estão em uma graduação ou que já se formaram e desejam aprimorar a sua aprendizagem em

determinada área do conhecimento. O curso de extensão é voltado para um assunto específico que pode ser acadêmico, técnico ou cultural. São ofertados apenas por instituições de ensino vinculadas ao Ministério da Educação (MEC). Essa modalidade tem como objetivo ampliar os conhecimentos do estudante em áreas específicas. Por se tratar de temas mais direcionados, sua carga horária é mais curta e não atribuem certificação profissional. Os cursos de extensão são aqueles voltados para alunos que já têm o ensino médio completo, estão em uma graduação ou que já se formaram e desejam aprimorar a sua aprendizagem em determinada área do conhecimento. Não há exigência de graduação, o que o torna uma alternativa de imersão ao estudante que busca compreender o dia-a-dia do profissional e do mercado que possui afinidade.

CURSOS ONLINE VOLTADOS PARA *SOFT* E *HARD SKILLS*

A crescente demanda por profissionais qualificados no mercado de trabalho tem impulsionado a oferta de cursos online voltados para o desenvolvimento tanto de soft skills quanto de hard skills. Há uma grande variedade de instituições que oferecem cursos gratuitos para aprimoramento das habilidades e competências profissionais.

Veja abaixo, algumas instituições que apresentam essa proposta em seu ról de cursos.

SENAC

Desde 1946, o Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial (Senac) é o principal agente de educação profissional voltado para o Comércio de Bens, Serviços e Turismo do País.

Seu portfólio contempla cursos presenciais e a distância, em diversas áreas do conhecimento, como da área gerencial, informática e comércio, os quais permitem ao aluno planejar sua carreira profissional em uma perspectiva de educação continuada. Os cursos geralmente são pagos, mas o aluno que apresentar renda mensal familiar bruta de até dois salários mínimos, poderá concorrer a uma vaga no Programa SENAC Gratuidade (PSG). Você poderá encontrar mais informações e a lista de cursos no site *www.senac.br*.

Fundação Bradesco

Os cursos abertos do Bradesco são uma iniciativa de educação a distância oferecida pela instituição financeira para o público em geral. Eles abrangem uma ampla variedade de temas, incluindo finanças pessoais, empreendedorismo, tecnologia, gestão, entre outros. Esses cursos são disponibilizados gratuitamente por meio da plataforma online do Bradesco. Você poderá acessar a lista de cursos através do link *https://www.ev.org.br*. (Parte superior do formulário)

Coursera

O Coursera é uma plataforma de ensino online que oferece uma vasta gama de cursos, especializações e até mesmo programas de graduação de instituições acadêmicas e empresas de renome em todo o mundo. Os cursos abrangem diversas áreas do conhecimento, desde ciência da computação e negócios até artes e humanidades, proporcionando oportunidades de aprendizado para pessoas de diferentes origens e

níveis de habilidade. Os participantes têm acesso a aulas gravadas, leituras, exercícios práticos e interações com instrutores e colegas de todo o mundo. Além disso, muitos cursos oferecem certificados verificáveis que podem ser úteis para avanço na carreira ou demonstração de habilidades. Conheça os cursos através do site *www.coursera.org*.

Veduca

O Veduca é uma plataforma brasileira de ensino online que oferece cursos gratuitos e pagos em uma variedade de áreas do conhecimento. Fundada por professores da Universidade de São Paulo (USP), a plataforma colabora com instituições renomadas no Brasil e no exterior para disponibilizar conteúdo de alta qualidade. Os cursos do Veduca abrangem temas como ciências exatas, humanas, saúde, tecnologia, entre outros, permitindo que os participantes aprendam no seu próprio ritmo e de acordo com sua disponibilidade de tempo. Além disso, a plataforma oferece recursos como videoaulas, material didático complementar e fóruns de discussão para facilitar o aprendizado colaborativo. Conheça as opções de cursos no site: *https://veduca.org/courses-2-2*.

Cursos MOOC dos Institutos Federais e Universidades brasileiras

Essas instituições oferecem uma variedade de cursos em diversas áreas do conhecimento, incluindo ciências exatas, humanas, saúde, tecnologia, entre outras. Os cursos são abertos, gratuitos e sem tutoria, e dispensam a necessidade de matrícula, possuindo carga horária máxima de até 60h.

Os participantes dos cursos MOOC têm acesso a videoaulas, materiais de leitura, exercícios práticos e fóruns de discussão, proporcionando uma experiência de aprendizado interativa e enriquecedora.

Abaixo, citamos exemplos de algumas instituições que oferecem cursos MOOC:

Instituição	Link
IFES	https://mooc.cefor.ifes.edu.br/v
IFRO	https://mooc.ifro.edu.br
IFSUL	https://moodle.ifrs.edu.br/course/index.php?cate-goryid=38
UEMA	https://eskadauema.com
UNIPAMPA	https://sites.unipampa.edu.br/cifor/cursos-abertos--gratuitos-on-line-e-com-certificacao

SEBRAE

Os cursos abertos do SEBRAE abrangem uma ampla gama de temas relevantes para quem deseja iniciar, gerir ou expandir um negócio, incluindo gestão financeira, marketing, vendas, planejamento estratégico, inovação, entre outros. Para mais informações acesse: https://sebrae.com.br/sites/PortalSebrae/cursosonline

Escola Virtual de Governo (EV.G)

São cursos ofertados pelo Governo Federal em parceria com outras instituições, abertos ao público em geral. Não há limitação do quantitativo de inscrições e geralmente, permitem inscrição a qualquer tempo. Alguns cursos podem ser destinados a um público-alvo específico. Para mais informações acesse o site: https://www.escolavirtual.gov.br/

CURRÍCULO VITAE

SUA PORTA DE ENTRADA PARA O MERCADO DE TRABALHO

Introdução

O currículo vitae (CV) é mais do que um simples documento: é sua primeira impressão no mercado de trabalho. Neste capítulo, exploraremos a importância de um currículo bem elaborado, como você pode construir o seu, a importância da honestidade ao redigir suas experiências e qualificações, e como ressaltar suas melhores qualidades mesmo que você tenha pouca experiência profissional.



A IMPORTÂNCIA DO CURRÍCULO

Um currículo eficaz serve como um reflexo de suas capacidades, educação e experiências profissionais. Ele é o seu principal instrumento de marketing pessoal, destinado a capturar a atenção dos recrutadores e convencê-los de que você merece uma entrevista. Um bom currículo abre portas para oportunidades e pode ser o diferencial entre conseguir ou não um emprego.

COMO ELABORAR UM CURRÍCULO EFICAZ

Estrutura Básica: Um currículo deve incluir suas informações pessoais, um resumo profissional, experiência de trabalho, educação, habilidades e, se relevante, publicações ou projetos especiais. A chave é a organização e clareza da informação.

Personalização para a Vaga: Adapte seu currículo para cada vaga, destacando experiências e habilidades que são mais pertinentes para o cargo. Isso mostra ao empregador que você leu o anúncio da vaga cuidadosamente e que está atento às necessidades da empresa.

A NECESSIDADE DE HONESTIDADE

A honestidade é crucial ao elaborar seu currículo. Exagerar ou mentir sobre suas qualificações pode levar a situações constrangedoras ou até mesmo a demissões, caso as discrepâncias sejam descobertas. Além disso, ser pego em uma mentira pode prejudicar sua reputação profissional a longo prazo.

COMO RESSALTAR SUAS QUALIDADES

Foco em Resultados: Em vez de apenas listar suas tarefas diárias, destaque os resultados e impactos de suas ações. Por exemplo, em vez de "atendimento ao cliente", escreva "melhorou a satisfação do cliente em 20% através de excelente atendimento e resolução de problemas".

Habilidades Relevantes: Destaque habilidades que são especialmente valorizadas na área para a qual você está se candidatando, como conhecimentos de software específicos, capacidades de liderança ou competências em gerenciamento de projetos.

Palavras-chave: Use palavras-chave que aparecem na descrição da vaga. Isso não só mostra que seu currículo é relevante, mas também ajuda a passar pelos sistemas de rastreamento de candidatos.

MODELO DE CURRÍCULO PARA QUEM TEM POUCA EXPERIÊNCIA

Para quem tem pouca experiência, a chave está em destacar habilidades transferíveis e experiências educacionais:

Informações Pessoais: Nome completo, telefone, e-mail e, opcionalmente, um link para seu perfil profissional online (como LinkedIn).

Objetivo Profissional: Uma breve declaração sobre suas aspirações de carreira e o que você espera alcançar na posição desejada.

Formação Educacional: Destaque sua formação acadêmica, incluindo qualquer reconhecimento ou prêmio acadêmico relevante.

Experiências de Estágio/Voluntariado: Inclua qualquer experiência de trabalho, estágio ou voluntariado, focando nas habilidades adquiridas e nas contribuições feitas.

Habilidades: Liste habilidades relevantes para o trabalho, incluindo habilidades técnicas e interpessoais.

Cursos e Certificações: Inclua quaisquer cursos ou certificações que sejam relevantes para o cargo, especialmente aqueles que demonstram habilidades aplicáveis.

Um currículo bem preparado é essencial para fazer uma boa primeira impressão no mercado de trabalho. Ao seguir estas diretrizes e manter uma abordagem honesta e estratégica, você aumentará significativamente suas chances de ser notado e, eventualmente, contratado. Lembre-se de que seu currículo é um documento vivo, que deve ser atualizado e adaptado conforme você cresce profissionalmente e acumula mais experiências.

ÉTICA PROFISSIONAL E RESPONSABILIDADE SOCIAL

FUNDAMENTOS PARA UMA CARREIRA DE SUCESSO

Introdução

Em um mundo onde as questões de transparência e responsabilidade ganham cada vez mais importância, a ética profissional e a responsabilidade social emergem como pilares essenciais para qualquer carreira. Este capítulo aborda a relevância desses valores no ambiente de trabalho e orienta como você pode cultivá-los para não apenas prosperar profissionalmente, mas também contribuir positivamente para a sociedade.



A IMPORTÂNCIA DA ÉTICA NO AMBIENTE DE TRABALHO

A ética profissional refere-se aos princípios e valores que governam as interações dentro do ambiente de trabalho. Ela é a base para a construção de relações de confiança entre colegas, clientes e gestores, e é crucial para o desenvolvimento de uma reputação profissional sólida e respeitável.

Integridade e Honestidade: No núcleo da ética profissional, encontram-se a integridade e a honestidade. Agir com honestidade significa ser transparente nas suas ações e comunicações, enquanto integridade envolve a adesão consistente a um código de conduta ético, mesmo quando confrontado com situações desafiadoras.

Confidencialidade: Manter a confidencialidade das informações não é apenas uma questão de segurança da informação, mas também um grande componente da ética profissional. Proteger os dados sensíveis de clientes e da empresa é fundamental para manter a confiança e as relações comerciais.

PROMOVENDO VALORES ÉTICOS

Formação e Treinamento Contínuo: Muitas organizações promovem treinamentos regulares sobre ética no trabalho para garantir que seus funcionários estejam cientes dos padrões esperados. Participar ativamente desses treinamentos e aplicar o aprendizado no dia a dia é crucial.

Modelagem por Exemplo: Como profissional, você deve ser um modelo de comportamento ético. Isso significa praticar o que você prega e liderar pelo exemplo, o que é especialmente importante se você ocupa ou aspira a uma posição de liderança.

RESPONSABILIDADE SOCIAL CORPORATIVA

A responsabilidade social corporativa (RSC) refere-se à consciência das empresas sobre o impacto que exercem sobre todos os aspectos da sociedade, incluindo econômicos, sociais e ambientais. Como profissional, trabalhar por uma empresa que valoriza a RSC significa que você contribui para um impacto positivo maior.

Práticas Sustentáveis: Promover e participar de práticas de trabalho sustentáveis demonstra compromisso com a preservação do meio ambiente para as futuras gerações.

Engajamento Comunitário: Empresas com forte consciência social muitas vezes incentivam o voluntariado e o envolvimento em iniciativas comunitárias. Participar dessas atividades pode enriquecer sua experiência profissional e pessoal.

INCENTIVANDO A CONDUTA ÉTICA

Criação de um Ambiente Ético: Encorajar um ambiente de trabalho onde questões possam ser abordadas abertamente e onde exista uma política clara contra retaliações é essencial para manter padrões éticos.

Tomada de Decisão Consciente: Sempre que confrontado com decisões difíceis, considere não apenas o impacto em sua carreira, mas também as repercussões mais amplas de suas ações sobre colegas, a empresa, e a sociedade como um todo.

Adotar uma postura ética e promover a responsabilidade social não apenas define o sucesso de sua carreira, mas também contribui para a construção de uma sociedade mais justa e sustentável. Como jovem profissional, você tem o poder de influenciar positivamente o ambiente à sua volta através de suas escolhas e ações. Cultivar e manter altos padrões éticos em todas as suas interações profissionais é, portanto, uma das habilidades mais críticas que você pode desenvolver para garantir uma carreira longa e respeitada.



É hora de dar tchau!

Nossa jornada se encerra por aqui. Esperamos que você tenha vislumbrado novos horizontes.

Jamais desanime! Sua oportunidade pode estar logo ali.

Para facilitar, tenha sempre em mãos seu currículo atualizado, faça cursos de aprimoramento e não se esqueça de desenvolver suas *soft skills*!

Boa sorte e até a próxima!



REFERÊNCIAS

69 sites que oferecem cursos online gratuitos com certificado. Disponível em: https://www.napratica.org.br/plataformas-de-cursos-online-e-gratuitos-com-certificado. Acesso em: 20 mar. 2024.

6 "Soft Skills" mais requisitadas pelo mercado. Disponível em: https://forbes.uol.com.br/carreira/2017/07/6-soft-skills-mais-requisitadas-pelo-mercado/. Acesso em: 1 mar. 2024.

10 Dicas para o Estagiário aumentar as chances de Efetivação. Disponível em: https://estagioonline.com/dicas-valiosas/10-dicas-para-o-estagiario-aumentar-as-chances-de-efetivacao. Acesso em: 3 out. 2021.

10 competências de que todo profissional vai precisar até 2020. Disponível em: https://exame.abril.com.br/carreira/10-competencias-que-todo-professional-vai-precisar-ate-2020/. Acesso em: 1 mar. 2019.

7 competências mais exigidas no mercado. Disponível em: https://www.vagas.com.br/profissoes/acontece/no-mercado/7-competencias-mais-exigidas-no-mercado/. Acesso em: 1 mar. 2024.

A importância do networking para se inserir no mercado de trabalho. Disponível em: http://www.administradores.com.br/artigos/carreira/a-importancia-do-networking-para-se-inserir-no-mercado-de-trabalho/109048/. Acesso em: 18 nov. 2023.

As 10 habilidades profissionais mais exigidas do mercado. Disponível em: https://educador360.com/gestao/as-10-habilidades-profissionais-mais-exigidas-do-mercado/. Acesso em: 12 dez. 2023.

COMO conseguir estágio? Descubra as melhores formas! Disponível em: https://blog.estagiarios.com/tag/dicas-primeiro-estagio/. Acesso em: 30 nov. 2023.

COMO transformar seu estágio em um emprego efetivo. Disponível em: http://noticias.universia.com.br/destaque/noticia/2012/11/07/980223/12-dicas-transformar-seu-estagio-em-um-emprego-efetivo.html. Acesso em: 30 nov. 2023.

COMPETÊNCIAS exigidas no mercado de trabalho. Disponível em: https://www.up.edu.br/blogs/pos-graduacao/competencias-exigidas-no-mercado-de-trabalho/. Acesso em: data não informada.

CURSO de Curta Duração: saiba quando vale a pena investir. Disponível em: https://seculoxximinas.com.br/fgv/vantagens-de-curso-de-curta-duracao/. Acesso em: 15 abr. 2024.

ENTENDA a diferença entre curso livre e curso de extensão. Disponível em: https://blogcarreiras.cruzeirodosuleducacional.edu.br/diferenca-entre-curso-livre-e-curso-de-extensao/. Acesso em: 15 abr. 2024.

ESTÁGIO. In: HOUAISS, Antônio. Dicionário Houaiss da língua portuguesa. Instituto Antônio Houaiss de Lexicografia. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001.

HARD skills e soft skills: o que são e como avaliar essas habilidades. Disponível em: https://www.xerpa.com.br/blog/hard-skills-e-soft-skills/. Acesso em: 10 abr. 2022.

INOVAÇÃO a favor do profissional. Disponível em: https://www.catho.com.br/carreira-sucesso/colunistas/noticias/tendencias/inovacao-a-favor-do-profissional/. Acesso em: 1 mar. 2022.

O que são hard e soft skills? Qual a diferença entre eles?. Disponível em:https://www.rsdesign.com.br/sao-hard-soft-skills-diferenca/. Acesso em: 15 fev. 2023.

O que são soft skills e como desenvolvê-las para crescer na carreira. Disponível em: https://www.napratica.org.br/como-desenvolver-soft-skills/. Acesso em: 30 jan. 2018.

QUAL é a diferença entre hard skills e soft skills? Disponível em: https://exame.abril.com.br/carreira/qual-e-a-diferenca-entre-hard-skills-e-soft-skills/. Acesso em: 10 fev. 2023.

QUAIS são as soft skills mais demandadas pelos empregadores. Disponível em: https://www.vagas.com.br/profissoes/acontece/no-mercado/6-soft-skills-mais-demandadas-pelos-empregadores/. Acesso em: 2 mar. 2023.

QUAIS serão as habilidades mais buscadas no mercado de trabalho do futuro? Disponível em: https://www.people.com.br/noticias/mercado-de-trabalho/quais-serao-as-habilidades-mais-buscadas-no-mercado-de-trabalho-do-futuro. Acesso em: 1 mar. 2024.

RELACIONAMENTO Interpessoal: Tudo Que Você Precisa Saber. Disponível em: https://www.sbcoaching.com.br/blog/atinja-objetivos/relacionamento-interpessoal/. Acesso em: 1 mar. 2017.

SAIBA tudo sobre a legislação do estágio. Disponível em: https://www.estagiarios.com/legislacaodeestagio.asp#cargahoraria.Acesso em: 10 mar. 2018.

SOFT skills e hard skills: as habilidades que todo profissional deve ter. Disponível em: https://imasters.com.br/carreira-dev/soft-skills-e-hard-skills-habilidades-que-todo-profissional-deve-ter. Acesso em: 10 fev. 2021.

TRABALHO em equipe - como liderar uma equipe? Disponível em: https://www.sbcoaching.com.br/coaching/trabalho-equipe-liderar. Acesso em: 12 jul. 2023.

AUTORA



Jamile Mariano Macedo

Com uma mente inquieta, nascida e criada em Porto Velho, Rondônia, esta autora traz consigo uma bagagem única. Graduada em Química e professora no Instituto Federal de Rondônia, sua jornada não se limita apenas aos corredores acadêmicos. Ao assumir o papel de coordenadora de cursos e estágio no IFRO, percebeu de perto a carência de informações que os jovens enfrentavam ao buscar seu espaço no mercado de trabalho.

Além de seu comprometimento com a educação e a escrita, desempenha com orgulho o papel de mãe para Álvaro e Augusto, ao lado de seu esposo Roger. Nos momentos de lazer, entrega-se à música como violista iniciante e à arte da confeitaria. Este livro é o resultado de sua paixão por compartilhar conhecimento e sua determinação em ajudar os outros a encontrarem seu caminho.



Iasmim Linhares

viu a luz do mundo na cidade de Porto Velho, Rondônia, onde desde a infância cultivou sua paixão pelo desenho e pela natureza. Seu primeiro mergulho no mundo profissional ocorreu ao se formar como técnica em química pelo Instituto Federal de Rondônia - IFRO, onde teve a oportunidade de exercer sua habilidade como ilustradora. Essa experiência não apenas a enriqueceu profissionalmente, mas também a presenteou com memórias inesquecíveis.

Atualmente, encontra-se imersa em seus estudos de Medicina Veterinária no Centro Universitário Aparício Carvalho - FIMCA, alimentando assim sua sede por novos conhecimentos e desafios. Seus sonhos e projetos não cessam de se renovar, refletindo a inquietude e a determinação de uma mente incansável em busca de crescimento e realizações.



Gabriela Cavalcante, nascida em Porto Velho, é técnica em Química e uma apaixonada pela ciência com aspirações de se tornar professora. Desde cedo, Gabriela se destacou por sua disposição para enfrentar e superar novos desafios. Aos 17 anos, armada de coragem e uma determinação incansável para aprender, ela se aventurou além de suas zonas de conforto para ilustrar esta obra, explorando territórios desconhecidos com grande entusiasmo.

Gabriela vive segundo o princípio de que devemos sempre "permitir-nos viver e nunca nos prender em gaiolas impostas pela sociedade". Sempre aberta a novas oportunidades, ela encara a vida com otimismo e acredita no poder da educação e do autoconhecimento como ferramentas de transformação pessoal e coletiva. Esta obra não é apenas um reflexo de sua jornada pessoal, mas também um convite para que outros explorem suas próprias capacidades ilimitadas.